



茨木市立東中学校 生徒指導推進委員会
 生徒指導通信9号 令和2年7月31日
 文責：生徒指導主事 森山 聡

根気よく、主体的に学ぼう ～自分も周囲の人も大切にしよう～ 自分と向き合い、進路を切り開こう

～夏休みへの準備を～

8月1日～16日まで夏休みに入ります。いつもより短い夏休みですが、準備は大丈夫ですか？だらだら過ごしても、計画的に過ごしても、時間はみんなに平等にあります。まずは、「夏休みを有意義に過ごそう」のプリントをしっかりと見て、注意事項に目を通して自分の生活を計画立てて下さい。また、今年度は「みらい手帳」に夏休みの生活記録も記入する事にしました。

椅子に座ってるだけでは学力はつきません。汗を流すだけではスポーツも技術力はつきません。『何のために・何を・どのようにして』やっていくのか、それを計画してから実行するようにしましょう。うまくいかなければ、もう1度『何のために・何を・どのようにして』の原点に戻り、計画して、もう1度再スタートです。その繰り返しの中から、必ず力はつきます。 **【継続はかなり】** です。

☆前にもお伝えしましたが・・・

大阪府青少年健全育成条例 第25条

【保護者は通勤又は通学その他正当な理由がある場合を除き、16歳未満の者には午後8時から翌日午前4時までの間青少年を外出させないように努めなければなりませんというものです。

また、特別な時に限って出かける時にも、保護者同伴とし午後10時までに帰宅する事も条例にはのっています。午後10時から午前4時までは、特別な事情がない限り、保護者同伴であってもお店に入る事はできませんので注意して下さい。

スマホ（SNS）の使用についても、以前の通信で注意事項を載せましたが、その後どうですか？夏休みは誘惑の多い季節にもなりますので、今一度ご家庭で使用方法についてお話し頂ければと思いますので、よろしくお願ひします。

～熱中症対策～

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり **1.2L(1.2リットル)**を目安に
- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後にもまず水分補給を
- ・ペットボトル 500mL 2.5本
- ・コップ約6杯
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう
 (エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**）
- ・水分補給は忘れずに！
- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅**で静養

ST連絡しましたが、夏の間通学時も熱中症対策として**帽子を許可します。**マスク着用についてもソーシャルディスタンスに注意しながら、2m以上の距離がとれる時はマスクをとって熱中症対策をして下さい。

～落とし物について～

職員室横に落とし物ボックスがあります。ここには、学校の様々な場所での落とし物が置かれています。が、落とし物という事は持ち主がいます。にも関わらず、落とし物は増えていく一方です。自分の物は自分でしっかり管理しましょう。

ということと共に、人間なので忘れてしまう事、落としてしまう事もあると思います。しかし、物を大切に作る心があれば、探したり、落とし物ボックスを見たり、先生に聞いたりすると思います。そんな心をもって2学期生活していきましょう。また、持ち物には必ず名前の記入をして下さい。

落とし物ボックスが空になる日を目指して・・・。

今ある物も夏休み中には処分しますので、1度見ておいて下さい。